

## Pasientopplæring- Startkurs og opplærings-kurs for diabetes type 1 og type 2



Anita Skafjeld  
Diabetessykepleier  
Oslo universitetssykehus  
Seksjon for diabetes,  
Endokrinologisk, Sykelig overvekt og  
Forebyggende medisin

## «En god start»



Kurs for personer med  
nyoppdaget type 1 og type  
2 diabetes



## Lov om spesialisthelsetjenester

Opplæring av pasienter med kroniske sykdommer og pårørende er en av sykehusets fire hovedoppgaver

- Alle med nyoppdaget diabetes har krav på opplæring
- Henvises fra fastlege
- Kursene arrangeres nå ved endokrinologisk poliklinikk på Aker sykehus



## Mål for kursene

- Øke kunnskapen og egenmestring om å leve godt med diabetes
- Dele erfaringer med hverandre
- Interaktivitet



## Organisering og innhold

- Opplæringsmateriellet som benyttes tar utgangspunkt i malene laget av Norges Diabetesforbund i samarbeid med brukere og helsepersonell




## Organisering og innhold

- Tverrfaglig team som består av: lege, diabetessykepleiere, klinisk ernæringsfysiolog, treningsterapeut og ev. representant fra Diabetesforbundet
- Temaene omfatter:
  - informasjon om sykdommen
  - behandlingsformer
  - egenbehandling
  - mestring og rettigheter
  - videre oppfølging

### Kursplan for startkurs diabetes type 2


- Gjennomføring:
  - Arrangeres over 3 halve dager (kl.12-15.30) med 1 ukers mellomrom
  - Starter dag 2 med lunsj
    - Klinisk ernæringsfysiolog underviser og samtaler rundt kosten
  - totalt 11 timer
  - Deltagerantall: Ca. 8-15
- Undervisning og interaktivitet
- Arrangerer ca. 3-4 kurs i året




### Kursplan for startkurs diabetes type 1

- Gjennomføring: Har vært arrangert over 1 hel dag eller 1 ½ dag (ca. 1 uke i mellom)
- Temaene omfatter:
  - Sykdomslære, forskjellige typer insulinbehandling, nytt innen forskning
  - Injeksjonsteknikk, insulinpumpebehandling
  - Kost; beregning av karbohydrater og insulin
  - Føling, hypoglykemi, lavt blodsukker
  - Fysisk aktivitet, sport og insulinbehandling
  - Leve med diabetes, diskusjon og erfaringsutveksling
- Undervisning og interaktivitet
- Arrangeres ca. 1 gang i året

### Brukermedvirkning – erfaringer



- Ønskelig med brukermedvirkning i kursene, men utfordrende å rekruttere deltagere (tid, evner, erfaringer m.m.)
- Har benyttet noen representanter fra brukerorganisasjon (NDF)



### Informasjonsmøte vedr. planlegging av graviditet

- Gi informasjon som er nødvendig for å få den beste starten på svangerskapet
- Møter diabeteslege, gynekolog og jordmor m.fl. som snakker om hva det innebærer å være gravid med diabetes
- For personer som har type 1 diabetes er det viktig å følge med en ledsager
- Kveldstid kl.19-21
- Arrangeres i samarbeid med Kvinneklivnikken
- Holdes på Kvinneklivnikken




### Andre opplæringstilbud

- Gjennomført flere startkurs for urdotalende og tamilske kvinner med type 2 diabetes (årlig over flere år)
- Re-opplæringstilbud - for personer med type 1 diabetes
  - Informasjon og opplæring til personer som har hatt diabetes i mange år
  - 3 timers kveldsmøte (kl.16:30 – 19:30)
- Re-opplæringstilbud - til personer som bruker insulinpumpe
  - Informasjon og opplæring, også til personer som har brukt insulinpumpe lenge
  - 3 timers kveldsmøte (kl. 16:30 – 19:30);

### Både læring og behandling har som formål å gi hver enkelt et best mulig grunnlag for egen mestring



## Kursplan for startkurs diabetes type 2 fortsetter....

- Individuelt tilbud etter endt kurs
  - Opplæring i egenkontroll av blodsukker



## Re-opplæringstilbud - for personer med type 1 diabetes

Informasjon og opplæring til personer som har hatt diabetes i mange år.

- 3 timers kveldsmøte (kl. 16:30 – 19:30);
  - Nyheter og forskning
  - Hvordan regulere insulindoser i forhold til mat og aktivitet
  - Bruk av humaninsulin og insulinanaloger
  - Mål for behandlingen?
  - Karbohydratvurdering og insulin
  - Diskusjon/utveksling av erfaringer
  - Lege og sykepleier



## Re-opplæringstilbud - til personer som bruker insulinpumpe

Informasjon og opplæring, også til personer som har brukt insulinpumpe lenge.

- 3 timers kveldsmøte (kl. 16:30 – 19:30);
  - Nyheter og forskning
  - Insulinpumpens programmer og innstillinger
  - Hvordan optimalisere insulinbehandlingen
  - Innstilling av bolus wizard
  - Diskusjon/utveksling av erfaringer
  - Lege og sykepleier

